

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	2・3・4	FR	DES	150	0:02:45
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	丁寧に	600	0:09:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
3)	P	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 35"	3	FR	丁寧に	1200	0:19:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:24:45	

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	1000	0:16:40
DW										0:05:00	
Total									3500	1:24:30	

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ		150	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	800	0:14:40
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:10

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	丁寧	600	0:11:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 55"	3	FR	丁寧に	800	0:15:20
DW											0:05:00
Total									3200		1:24:50

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 3

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:15
4)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	600	0:12:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	7	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	700	0:14:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:00	



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:30
4)	S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	600	0:13:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:10
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	600	0:13:00
DW										0:05:00	
Total									2850	1:25:10	